

ほけんだより



令和5年3月1日（水）
御船町立滝尾小学校
養護教諭 酒井彩伽

お家の人と一緒に読みましょう。

いよいよ3月。1年間のまとめと来年度に向けた準備の時期になりました。生活の中で、よくできたことは続けて、あまりできなかったことは来年度できるようになるために、振り返りをしてみましょう。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪だけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。

3月3日は、「耳の日」です。「イヤホン難聴」、「ヘッドフォン難聴」という言葉を知っていますか。正式には、「音響性聴器障害」といいます。「音響性聴器障害」とは、長時間大きな音を聞き続けることで、耳の中の「音を聞く細胞（有毛細胞）」が少しずつ壊れて聴力が低下する病気です。予防方法として、3つ紹介します。1つめは、音量を上げすぎないことです。再生機器の種類にもよりますが、全体の60%以下の音量で聞くことが推奨されています。2つめはこまめに休憩をとることです。60分イヤホンやヘッドフォンを使用したら、10分間休憩を取りましょう。3つめは、受診することです。音量を上げる癖がついていたり、今までよりも聞こえ方に変化があったりしたときは、耳鼻科を受診してみましょう。

参考：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 ヘッドフォン・イヤホン難聴の予防促進サイト

いのちの学習・授業参観を行いました！

2月22日（水）の5校時に、「いのちの学習」の授業参観を行いました。各学年、様々な面から「いのち」について学ぶことができました。各学年の学習した内容について、紹介します。

1年生 わたしのからだ	2年生 いのちのはじまりと成長
  <p>1年生は、体の器官の役割について、タブレットを使って学習しました。男女同じ器官もあれば、異なる器官もあり、それぞれ大切な役割があることを学びました。授業の後半には、お友達の良いところ紹介をし、お家の方へ歌のプレゼントをしました。</p>	  <p>2年生は、お母さんのお腹の中で、赤ちゃんがどのようにして大きくなっていくのかを学習しました。赤ちゃんの心臓の音を聞いたり、大きさ・重さが赤ちゃんと同じ人形を抱っこしたり、自分の心臓の音を聞いてみたりして、「いのち」を体感していました。</p>
3・4年生 男女の協力	5・6年生 多様な性
  <p>3・4年生は、「好きなもの調査」から、一人ひとり考えていることは異なっていることを理解し、お互いを尊重するために大切なことを学習しました。お家の方も一緒に参加し、好きな物の理由を紹介し合っていました。</p>	  <p>5・6年生は、「多様な性」について学習をしました。身体的な性だけでなく、自認する性、好きになる性等があることを学びました。DVDを視聴し、当事者の言葉を聞くことで、様々な性別があることを知ることができました。</p>

2月27日（月）に、人権集会（いのちの学習講話）として、校長先生からは、12月に実施した「心のアンケート」で「学校が楽しくない」と解答した人がいたことと、図書室の本のいたずらについてお話がありました。滝尾小のみんなが楽しいと思うことができる学校にするために、行動を振り返って欲しいと思います。また、養護教諭からは、各学年のいのちの学習で学んだことを他の学年に紹介し、改めて自分や周りの人を大切にする事の大切さを伝えました。